



Enfermedad vigente, pero olvidada p.2

Nueve de cada diez niños tratados a tiempo se curan del chagas

En tres de cada diez personas puede causar problemas cardíacos y trastornos en el sistema digestivo.

Según expertos / P. 4

ZIKA Y DENGUE:
“UN DESAFÍO
PRORITARIO”

→ BREVES

REINTEGRO A CELÍACOS

El Ministerio de Salud nacional elevó a 479,26 pesos el monto mensual que las obras sociales y empresas de medicina prepaga deben reintegrar a sus pacientes celíacos por la compra de harinas y premezclas libres de gluten, sus derivados y productos elaborados con las mismas. Actualmente, el reintegro estaba fijado 326,83 pesos y no se actualizaba desde el 31 de agosto de 2015.

GLAUCOMA Y BAJA VISIÓN

El servicio de Oftalmología del Hospital Italiano invita a dos charlas gratuitas sobre salud visual: la primera sobre Glaucoma se realizará el jueves 26 de octubre a las 18 en Capital Federal calle Potosí 4265, 5° piso. Mientras que el 2 de noviembre a las 11.30 horas, en el Instituto Universitario Hospital Italiano, en la calle Potosí 4234, se llevará a cabo la charla “Mi baja visión, superando barreras”.

AVANCES CIENTÍFICOS

Investigadoras del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares de Madrid identificaron una proteína que podría servir para reducir la obesidad. La investigación demostró que la proteína denominada MKK6 controla la transformación de la grasa blanca, acumuladora de lípidos, en grasa marrón, la que quema los lípidos para mantener nuestra temperatura corporal.

→ Nutrición p.3



Hábitos saludables. Constituyen la verdadera clave para conseguir el peso ideal al que no se llega con “dietas mágicas”.

Contra las “dietas mágicas”

“Llegar al verano” puede esconder la peligrosa tendencia de restringir alimentos sin un plan alimentario personalizado y elaborado por especialistas. Advierten sobre el “efecto rebote” y la necesidad de crear conductas saludables sostenibles en el tiempo.

→ FUE PREMIADO

Un proyecto busca aumentar donaciones

El cirujano cardiovascular del Hospital Garrahan Ignacio Berra, junto a la empresa nacional Lew Argentina, ganó el prestigioso premio Innovar 2017 con un proyecto que permitirá aumentar la cantidad de donantes cardíacos en pediatría. Se trata de la Perfusión ex-vivo de corazón en normotermia: un método que posibilita la evaluación y mejora de corazones donados que, en la actualidad, se descartan para trasplantes.

“Este proceso consiste en poder aumentar el número de donantes a través de los corazones que se descartan, y poder usar esos corazones, evaluarlos y mejorarlos, perfundiéndolos con sangre oxigenada pulsátil en temperatura corporal”, explicó Berra quien integra el equipo de Trasplante Cardíaco del Garrahan.

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 12 al 18 de octubre de 2017.
Edición Nº 980. Año XVII.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:

Ecos Diarios, Necochea. Calle 62 Nº2486

El Debate, Zárate. Justa Lima Nº 950

El Norte, San Nicolás. Francia Nº64

El Progreso, General Alvear. Alsina Nº231

El Tiempo, Azul. Burgos y Belgrano

La Mañana, Bolívar. Alvear Nº47

La Mañana, 25 de Mayo. Calle 11 e/23 y 24 Nº457

La Opinión, Trenque Lauquen. Roca Nº752

La Razón, Chivilcoy. Av. Sarmiento Nº74

La Voz de Bragado, Bragado. Belgrano Nº1650

La Voz del Pueblo, Tres Arroyos. Av. San Martín Nº991

Noticias, Pehuajó. Av. Perón Nº370

Nueva Era, Tandil. Gral. Rodríguez Nº445

Resumen, Pilar. San Martín Nº128

El Progreso, Hurlingham. Julio A. Roca Nº1065

Tiempo, Nueve de Julio. Libertad Nº759

TiempoSur, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia Nº175

Es una publicación propiedad de

Diarios Bonaerenses S.A.

Director: Alfredo Ronchetti

Consejo Editor: Haroldo Zuelgaray. José Filippini

Producción Comercial: Ricardo Beltrán:
rbeltran@dib.com.ar - rmbelt@gmail.com

Oficina Central

Calle 48 Nº 726, piso 4º. La Plata, Buenos Aires.
Telefax (0221) 4220054 / 4220084

Contactos

E-mail: editor@dib.com.ar

E-mail: publicidad@dib.com.ar

Internet: www.dib.com.ar

Registro DNDA en trámite

UNO DE CADA 25 ARGENTINOS LA PADECEN

Chagas: una enfermedad vigente pero olvidada, que se cura si se trata a tiempo

Nueve de cada diez niños tratados tempranamente se curan, mientras que, sin medicación, cerca del 30% desarrollarán patología cardíaca o digestiva.

■ El 90% de los chicos que se tratan tempranamente logran curarse de chagas, una infección que en tres de cada diez personas puede causar una grave enfermedad cardíaca y trastornos en el sistema digestivo. Especialistas de distintas partes del mundo se reunieron en un nuevo simposio sobre esta enfermedad tan vigente como olvidada: se estima que uno de cada 25 argentinos la padece, pero los controles aún no son suficientes.

Detectar la transmisión de Chagas de madre a hijo, constituye el siguiente paso para controlar esta enfermedad olvidada. Es que el diagnóstico en mujeres embarazadas y bebés permiten un tratamiento oportuno.

Los controles durante el embarazo y en lactantes pueden permitir la detección oportuna y el tratamiento de la enfermedad de Chagas. Así lo afirmaron expertos reunidos en el XVIII Simposio Internacional Sobre Enfermedades Desatendidas, organizado por la Fundación Mundo Sano.

Paula Sartor, Coordinadora Técnica del Programa de Chagas del Ministerio de Salud de la Nación, explicó que “en Argentina existen aproximadamente 1,5 millones de personas infectadas por *Trypanosoma cruzi*, el parásito que causa la enfermedad. De ellas, aproximadamente 380 mil padecerían cardiopatías, capaces de provocar la muerte”. Y se estima que “cada año nacen 1300 niños infectados por transmisión congénita”.

Por su parte, Jaime Altcheh, Investigador principal Conicet y Jefe del Servicio de Parasitología y Chagas del Hospital de Niños R. Gutiérrez, explicó que “en Argentina se hace el tamizaje universal en embarazadas y en bebés de ocho meses para detectar Chagas y se está trabajando en un documento marco para hacerlo en la región, como así también en instaurar una pauta para tratar a las mujeres y niñas en edad fértil, con el fin de reducir la transmisión de madre a hijo durante el embarazo”.

El experto, que también es director del Centro Colaborador en Chagas Pediátrico OPS/OMS, señaló que en términos sanitarios, humanos y económicos, “tratar la infección por Chagas es muchísimo más beneficioso y económico que tratar una cardiomiopatía chagásica”.

CONTROLES OBSTÉTRICOS

No obstante, los controles obstétricos no estarían alcanzando a la población objetivo y es necesario realizar mayores esfuerzos en ese sentido. Marcelo Abril, director



Vinchuca. La infección es producida por el parásito *Trypanosoma cruzi*, que se transmite a través de este insecto.

ejecutivo de la Fundación Mundo Sano, enfatizó que “el diagnóstico y el tratamiento del Chagas son gratuitos en Argentina y sin embargo es una minoría la que accede al tratamiento”. Y agregó: “Es importante que los médicos piensen en la posibilidad de Chagas en la consulta, cuando ven a un paciente con síntomas compatibles con esta infección, porque nuestro país es el que tiene más afectados por Chagas en el mundo”.

Al analizar el impacto que tiene esta enfermedad, no sólo sobre la salud pública, sino también en el aspecto socio-económico, Zulma Cucunubá Pérez, del Departamento de Epidemiología de Enfermedades Infecciosas del Imperial College London, Reino Unido, declaró que “un estudio que hicimos en Colombia reveló que la enfermedad le cuesta a dicho país unos 24 millones de dólares al año en gastos sanitarios, de los cuales

la mayor parte corresponden a la atención de cardiopatías leves y moderadas, dado que el volumen de pacientes es mayor. El 70% de los costos se originan en la atención ambulatoria”.

Según la especialista, “el riesgo de desarrollar cardiopatía en la población general es de 1,8%, mientras que en el paciente con Chagas, el riesgo se cuadruplica”, lo que refuerza la necesidad de tratar la infección.

LA MÁS FRECUENTE

La enfermedad de Chagas es la más frecuente de las enfermedades tropicales transmisibles en América Latina, y está estrechamente vinculada con las condiciones de vida. Es una patología endémica en 21 países de las Américas, aunque las migraciones de personas infectadas pueden llevarla a países no endémicos de América y el Mundo. En los Estados Unidos, por ejemplo, se

calcula que ya hay al menos 300 mil casos.

La enfermedad de Chagas es una afección sistémica y crónica que puede causar problemas de corazón y del aparato digestivo, con síntomas como mareo, desmayos, palpitaciones, dolor en el pecho, fatiga, estreñimiento y otros.

La infección es producida por el parásito *Trypanosoma cruzi*, que se transmite a través de un insecto, la vinchuca. Cuando una vinchuca infectada pica a una persona, se alimenta de sangre e inmediatamente defeca sobre la piel. Al rascarse, la persona provoca lesiones que facilitan el ingreso del parásito al organismo. La infección también se puede transmitir a través de transfusiones de sangre infectada o trasplantes de órganos infectados. Durante el embarazo, una mujer infectada puede transmitir la enfermedad a su hijo por nacer. ■

Encuesta reveló prejuicios en equipos de salud sobre personas trans



Una encuesta realizada por el Ministerio de Salud bonaerense a profesionales de la salud reveló que aún existen prejuicios sobre las personas trans, lo cual limita el acceso sanitario a esa población. Y en ese sentido la cartera sanitaria dio a conocer la creación de nuevos consultorios para la realización de tratamientos de hormoniza-

ción en hospitales públicos.

Asimismo, y luego de la polémica por la negativa de tratar con bloqueadores hormonales a un niño transgénero de 12 años, la Provincia anunció la constitución del primer centro bonaerense especializado en niños y niñas trans en el hospital de Niños de La Plata, para garantizar las terapias avaladas por la ley de identi-

dad de género.

La encuesta se realizó entre marzo y junio de este año en las regiones sanitarias V, VII, X, XI y XII. Se basó en entrevistas a los profesionales de la salud y a las personas que se asisten en el sistema sanitario, con particular participación de lesbianas, gays, trans y bisexuales.

Entre las conclusiones destacadas, uno de los inves-

tigadores, Mario Pecheny, expresó que el equipo de salud insiste en que cuando una persona trans solicita tratamiento hormonal se le sugiere una consulta con un profesional de la salud mental. "Esto no solo excede lo que dice la ley de identidad de género sino que es vivido como una agresión por las personas trans toda vez que es impuesto", explicó. ■

ALIMENTACIÓN

Advierten sobre la peligrosa meta de "llegar al verano" con dietas mágicas y restrictivas

Los especialistas sostienen que esa tendencia no crea buenos hábitos. Para que un descenso de peso sea saludable se deben bajar entre 500 gramos y un kilo por semana.

■ "Hay que llegar al verano", se escucha seguido por estos tiempos. Y en contraposición, la frase que afirma que "las dietas mágicas no sirven", no pierde vigencia. Los especialistas aseguran que para que un descenso de peso sea saludable se deben bajar entre 500 gramos y un kilo por semana.

Así lo advirtió la médica nutricionista Andrea Miranda, directora médica de la Sociedad Argentina de Estética y Nutrición Integral (Saeni) quien agregó que además, ese tipo de dietas no son balanceadas, variadas ni se ajustan a los gustos, la actividad física o las patologías asociadas de cada persona. Por el contrario, son estándar, restringen uno o varios grupos de alimentos y de ninguna manera enseñan hábitos saludables. Por lo que se vuelven imposibles de sostener en el tiempo y producen efecto rebote.

Un plan nutricional, por el contrario, sí tiene en cuenta las particularidades del paciente. De este modo, las nuevas costumbres adquiridas mantienen la salud emocional, mental y física del paciente. En necesario realizar siempre las cuatro comidas diarias principales y las dos colaciones, sin saltarlas ni picotear entre horas. Lo ideal sería planificarlas desde el día anterior.

Lo recomendable no es privarse de los gustos, sino incorporarlos con moderación, disfrutándolos y manteniendo una alimentación equilibrada el resto del tiempo. Una porción saludable es aquella que el cuerpo

requiere de acuerdo a la edad, la altura, la cantidad de actividad física que realiza, las enfermedades existentes, las etapas fisiológicas —por ejemplo, embarazo, lactancia, entre otras— para funcionar óptimamente y suplir las demandas diarias.

"Respecto a la calidad, hay que incorporar legumbres, frutas, vegetales y carnes magras que nos van a dar más saciedad y disminuir —aunque no eliminar— las harinas", explicó la especialista. "También es importante leer las etiquetas de los productos que consumimos y no creer que un producto porque viene en un envase verde no engorda, porque es más liviano, pero sigue sumando calorías", agregó Miranda.

Asimismo, es fundamental diferenciar entre hambre y ansiedad. Elegir lo que consumimos es parte del equilibrio psicoemocional que nos mantiene saludables y los excesos siempre nos llevan a romperlo. Estos desbalances pueden traer como consecuencia el sobrepeso y la obesidad. En general, la tentación aparece con la comida chatarra, aquella que no posee valor nutricional, solo suman calorías, azúcares, sal y grasas saturadas. "Estas desencadenan en nuestro cerebro el deseo de consumir mayor cantidad, son adictivas. Entonces consumimos más calorías de las que nuestros cuerpos pueden quemar", explicó la nutricionista.

La clave está también en realizar actividad física que resulte agradable y dormir bien: caminar al menos 30 minutos por día mejora nuestra



Dietas mágicas. No crean hábitos saludables y promueven el tan temido "efecto rebote".

actividad cardiovascular, ayuda a mantener el peso corporal, canalizar tensiones y previene y reduce la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 o el colesterol alto.

El ejercicio aeróbico en general es lo recomendado para perder calorías; por ejemplo, caminar, correr o trotar, hacer natación o spinning. Si lo hacemos al aire libre, aumenta la producción de serotonina, neurotransmisor que está asociado al bienestar. "Es importante elegir una

actividad física que nos guste", agregó Miranda y destacó que hay que dormir entre 6 y 8 horas diarias para evitar aumentos de peso.

18 DE OCTUBRE: DÍA NACIONAL DE LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

A partir de este año, cada tercer miércoles de octubre se celebra en nuestro país el Día Nacional de Lucha Contra la Obesidad. La fecha conmemorativa busca generar conciencia en la población para prevenir y controlar una enfermedad que es pandémica y trae riesgos asociados.

En el mundo, 1900 millones de adultos tienen sobrepeso u obesidad y 41 millones son niños menores de 5 años, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En Argentina afecta a 2 de cada 10 adultos y su prevalencia va en aumento. Además, somos el segundo país se la región con mayor tasa de obesidad infantil, con un 9,9% de menores de 5 años afectados.

Esta enfermedad no transmisible trae consigo complicaciones, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, hipertrigliceride-

mia, afecciones del aparato óseo o cuestiones cardíacas y cerebrovasculares, como accidentes o infartos. También se demostró que una persona obesa de larga data tiene mayor tendencia a desarrollar distintos tipos de cáncer.

Al respecto, Miranda destacó la importancia de un abordaje integral de esta problemática. "En líneas generales, se toman como determinantes de la obesidad a la dieta y el ejercicio, o se piensa que tiene impacto en un único entorno, sin involucrar transversalmente a los diferentes actores que intervienen. Por el contrario, considero que debe ser atendida integral y multidisciplinariamente, tanto desde el sector público como en el privado".

En este sentido, consideró que más de un 90% de los pacientes con sobrepeso y obesidad presentan falta de inteligencia emocional para controlar la ansiedad, el estrés, la angustia, los miedos, entre otras, que suelen canalizar en la comida. "Esta cuestión resulta primordial para generar nuevas conductas que se sostengan en el largo plazo y lograr el éxito en un tratamiento", determina. ■

LA LACTANCIA MATERNA PREVIENE LA OBESIDAD

Al menos un 50% de los casos de obesidad en adultos podría prevenirse si desde la niñez adquieren hábitos alimenticios saludables. Con la lactancia, a partir de la primera hora de vida y hasta al menos los seis meses, se genera un hábito saludable en que el niño

come menos cantidad, pero con mayor frecuencia, a la medida de sus necesidades.

Para prevenir la obesidad, los padres deben contribuir a una alimentación consciente desde el comienzo, por ejemplo no agregando azúcar a los alimentos para que su paladar se

acostumbre al sabor natural de los mismos y dándoles opciones saludables como alternativas a las golosinas.

Hay que involucrar a los niños en la planificación de las comidas, para que puedan optar, dentro del abanico de alimentos saludables.

SEGÚN UN ESTUDIO

Cinco medidas mejoran el control de la hipertensión

Las intervenciones permitieron aumentar un 20,6 por ciento la proporción de pacientes que alcanzaron un “control satisfactorio” de la enfermedad.



Control. Los agentes sanitarios tienen un rol fundamental en el seguimiento.

■ La entrega de tensiómetros, el envío de mensajes de texto motivadores y las visitas periódicas de promotores sanitarios son algunas de las medidas que, según un estudio realizado recientemente en 18 centros públicos de salud de Argentina, “controlan la hipertensión en más de un 70 por ciento de los pacientes”.

El estudio, publicado en la última edición de la revista médica JAMA, una de las más influyentes del mundo, fue realizado además por investigadores del Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS) de Argentina y de la Universidad de Tulane, Estados Unidos.

“Los agentes sanitarios habitualmente están incorporados en los equipos de atención primaria, pero no se involucran en el manejo de condiciones crónicas, por lo que ese es un punto muy novedoso del estudio”, explicó el investigador y viceministro de Salud, Adolfo Rubinstein, quien era investigador del IECS cuando se realizó el trabajo y al momento de su publicación había asumido como secretario de Promoción de la Salud, Prevención y Control de Riesgos de la cartera sanitaria nacional.

“El 70 por ciento de los hipertensos estaban adecuadamente controlados al final del proceso de intervención, eso es lo más relevante. Cuando se hizo el estudio estaba de un lado del mostrador

y hoy soy tomador de decisiones, por lo que ahora la obligación es no eludir la responsabilidad para aplicar medidas que sabemos que hacen bien”, reconoció.

El funcionario recordó que actualmente existen en el país dos programas llamados “Redes” y “Proteger” que están “focalizados en el control y prevención de enfermedades crónicas”, por lo que buscarán “que esas intervenciones empiecen a diseminarse sobre todo y principalmente entre las poblaciones más vulnerables”, afirmó.

Así, el ensayo clínico fue realizado en más de 1.432 pacientes de bajos ingresos de 18 centros públicos del país y demostró que “un programa de cuidado integral mejora el tratamiento de la hipertensión arterial, que afecta al 43 por ciento de la población adulta argentina”.

Se trata de cinco intervenciones que permitieron aumentar un 20,6 por ciento la proporción de pacientes que alcanzaron un “control satisfactorio” de la hipertensión: una visita periódica de promotores de salud a los domicilios de los pacientes cada uno o dos meses y la entrega gratuita de pastilleros u organizadores semanales de la medicación y de tensiómetros digitales para facilitar la medición de los valores de presión en el hogar.

Además, se contempla el en-

vío semanal de mensajes de texto individualizados para motivar a los pacientes a adoptar hábitos saludables.

LOS RESULTADOS

Con respecto a los resultados del estudio, “al cabo de 18 meses en el grupo que recibió el programa la presión arterial sistólica y diastólica media disminuyó de 19,3 a 12,7 milímetros de mercurio. En cambio, los descensos fueron significativamente menos marcados en el grupo control, que no recibió esas medidas: de 12,1 a 6,4”, precisaron desde el IECS.

Asimismo, después del mismo lapso un 72,9 por ciento de los pacientes había logrado un control adecuado de la presión arterial versus un 52,2 por ciento del grupo control, es decir, una diferencia del 20,6 por ciento.

Los autores del trabajo también realizaron un análisis económico de la intervención y calcularon que a lo largo de ese año y medio “la diferencia de costos que implica respecto de la atención habitual es de 102,7 dólares por paciente, es decir menos de 6 dólares por mes”.

“Es una intervención muy costo-efectiva”, subrayó a la agencia estatal Télam Vilma Irazola, coautora del trabajo y directora del Departamento de Investigación de Enfermedades Crónicas del IECS. ■



Prevención de dengue y zika, “un desafío prioritario para Argentina”

Expertos de todo el mundo coincidieron en un simposio sobre enfermedades transmitidas por el mosquito *aedes aegypti*.

■ Las tres enfermedades transmitidas por el mosquito *aedes aegypti* representan un desafío “prioritario” para la salud pública, según señalaron expertos de todo el mundo en un simposio realizado recientemente en el que se expuso sobre dengue, chikungunya y zika.

Los expertos señalaron que el control sobre los mosquitos requiere del compromiso por parte de toda la sociedad, ya que el *aedes* es domiciliario y los criaderos se pueden encontrar en las propias viviendas. Y analizaron que la coexistencia de estas enfermedades y la veloz diseminación en la región exigen una respuesta ágil de los equipos de salud.

Con más de 2,3 millones de casos de dengue en 2016 y 220 mil casos confirmados de zika en América hasta el momento, especialistas de todo el mundo analizaron cómo enfrentar esta problemática durante el XVIII Simposio Internacional Sobre Enfermedades Desatendidas, organizado por la Fundación Mundo Sano, que este año tuvo más de 700 inscriptos.

Haroldo Bezerra, asesor Regional de Entomología en Salud Pública de OPS/OMS, indicó que “un solo vector, el mosquito *Aedes aegypti*, transmite cuatro enfermedades de

la región, y el riesgo está en casi todos los países”. En Argentina, las regiones con mayor presencia de dicho mosquito son las provincias del Noroeste, el Noreste, el Litoral y desde el Centro hasta el sur de Buenos Aires.

Menos cantidad de mosquitos significa menor riesgo de transmisión de estas enfermedades. La fumigación no es suficiente para eliminar el mosquito, y es muestra de falta de prevención oportuna: es preciso apuntar a los criaderos.

El *aedes aegypti* crece en lugares sombríos y húmedos. Cualquier recipiente capaz de acumular agua puede convertirse en un criadero: tapas de botellas plásticas, cubiertas de automóviles, platos debajo de macetas, floreros, frascos con plantas en agua y otros. “Las acciones de prevención requieren de múltiples esfuerzos”, precisó Marcelo Abril, Director Ejecutivo de la Fundación Mundo Sano.

“Si uno ve un *Aedes aegypti* adulto, debe hacer una ‘búsqueda del tesoro’ en la manzana para encontrar el criadero, porque estará dentro de un radio de 45 metros. Hay que eliminar los huevos y larvas”, aconsejó por su parte Nicolás Schweigmann, investigador independiente del Conicet. ■



PROTECCIÓN PERSONAL

Además de los programas de control vectorial, que apuntan a disminuir las poblaciones de mosquitos, otras medidas de prevención incluyen: protección personal a través de repelentes, ropas adecuadas si se va a estar en contacto o en lugares en los que abundan los mosquitos.

En el caso del virus zika, se agrega la protección con preservativos, ya que también se transmite por vía sexual; en el caso de embarazadas, debe tomarse la precaución de no viajar a zonas con circulación activa, ya que el virus puede infectar al feto y producir

malformaciones congénitas. Se están investigando vacunas para el zika y el dengue, pero “su desarrollo lleva muchos años y tiene muchas dificultades”, comentó Andrea Vicari, asesor regional en Enfermedades Epidémicas de OPS/OMS.

En cuanto al manejo en pleno brote, “una herramienta muy importante es la química”, recaló Bezerra, recordando que los insecticidas deben utilizarse en forma adecuada y responsable. Y sentenció: “En las epidemias, una sola estrategia no funciona. Hay que hacer una entomología responsable”.